

## BIBLIOGRAFÍA

1. Neffa J. Visibilizando los riesgos psicosociales en el trabajo (RPST). En: Voces en el Fenix 2015;N° 46.
2. Merhy EE, Feuerwerker L, Ceccim R. Educación permanente en salud: una estrategia para intervenir en la micropolítica del trabajo en salud. Salud Colectiva 2006;2(2):147-160.

## Aspecto psicosocial: ¿cómo evitar el *burnout*?

**Dra. Olga Escobar**

*Médica especialista en Endocrinología, Sociedad Argentina de Diabetes (SAD), miembro de la Comisión Directiva de la SAD-NOA, Tucumán, Argentina*

La Encuesta Nacional a médicos diabetólogos, realizada desde el Comité de Aspectos Psicosociales de la SAD en 2014, demostró que más de un 20% de los profesionales presentó claras señales de sufrir síndrome de desgaste profesional (SDP) y un 15% quedó en una situación *borderline* de padecer el síndrome. El patrón encontrado indica que los más afectados son aquellos que trabajan en hospitales públicos, están mal remunerados y tienen sobrecarga administrativa. El SDP se asocia con una menor calidad en la atención a los pacientes y con la falta de compromiso con la práctica médica. Es importante pensar estrategias para disminuir el desgaste profesional en los centros de salud con el fin de evitar el deterioro de la salud psicofísica de los profesionales e impedir la pérdida de eficacia en el cuidado de los pacientes.

La prevención del agotamiento físico y emocional de los profesionales sanitarios debe focalizarse en dos direcciones:

- *En relación con la organización sanitaria:*

- Reducción de los factores de riesgo del entorno laboral: controlar la excesiva sobrecarga laboral.
- Reconocimiento del *burnout*: aplicación del inventario Maslach Burnout (MBI) por lo menos una vez al año en el control prevacacional.
- Diseño del tiempo en el trabajo para actividades de relajamiento.
- Comunicación: proporcionar la formación en habilidades de comunicación y en el manejo de los conflictos.

- *En relación a los grupos de profesionales y al profesional como individuo:*

- Creación de equipos de trabajo: impulsar el cuidado entre los profesionales.
  - Aprendizaje de habilidades para hablar-escuchar.
- Dificultad en el modo de ayudar
- Dar u ofrecer lo que no está disponible. Solución: interconsulta y derivación.
  - Ayudar más allá de las circunstancias y la voluntad propia de las personas. Dar más allá de lo que el otro necesita, desgasta. Solución: respetar las decisiones de los individuos.
  - Relación médico-paciente paternalista. Solución: promover la relación de adultos.
  - Relacionarse con un prejuicio de antemano que determina una relación difícil y con resultados escasos. Solución: escuchar sin juicios, estar presente.

Conocimiento de uno mismo

- Dificultad comunicacional: dificultad para decir “no” y para realizar pedidos efectivos.
- Falta de discernimiento entre las opiniones y los hechos.
- Dificultad para incorporar buenos hábitos alimenticios, de sueño y ejercicio regular.
- Dificultad para abandonar ideas de perfección.

## BIBLIOGRAFÍA

- Carrillo-Esper R, Gómez-Hernández K, Espinoza de los Monteros-Estrada I. Síndrome de *burnout* en la práctica médica. Med Int Mex 2012;28(6):579-584.
- Shanafelt T, Sloan T. The wellbeing of physicians. Am J Med 2003;114:513-519.
- Escribà-Agüir V, Artazcoz L, Pérez-Hoyos S. Efecto del ambiente psicosocial y de la satisfacción laboral en el síndrome de *burnout* en médicos especialistas. Gac Sanit 2008;22:1-3.
- Álvarez A, et al. Encuesta Nacional de médicos diabetólogos. Síndrome de desgaste profesional. XIX Congreso Argentino de Diabetes 2014
- Hellinger B. Los órdenes de la ayuda. Alma Lepik 2003.